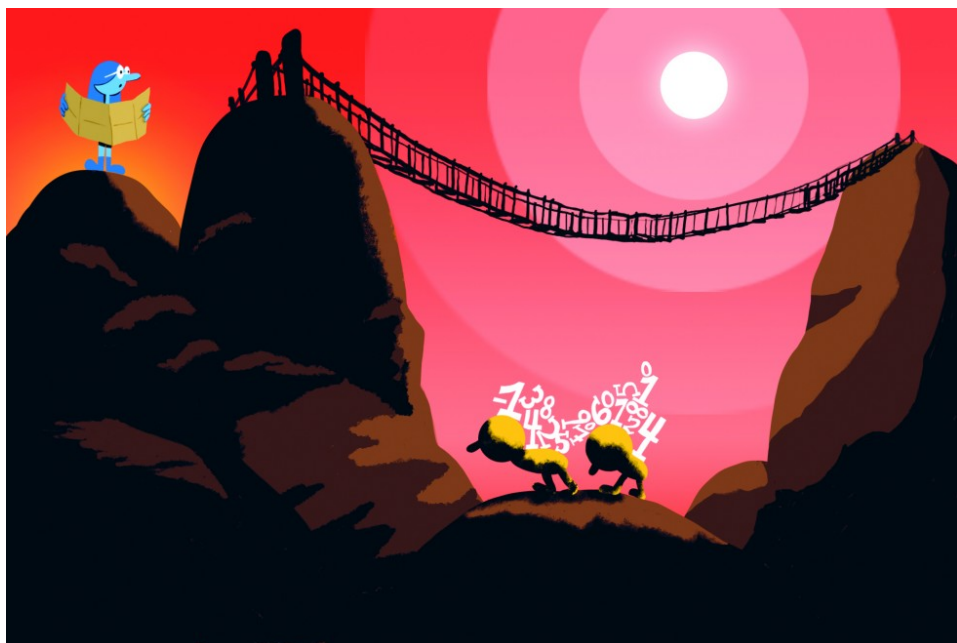


Fattigdom som elefanten i psykologkonto



Psykologiske faktorer er ikke det eneste som gir folk problemer, psykologene må forholde seg til fattigdom og dens konsekvenser.

TEKST

Joanna Rzadkowska

ILLUSTRASJON

Kristian Utrimark

PUBLISERT 2. januar 2024



Joanna Rzadkowska. Foto: Heidi Furre

Noen ganger, idet jeg begynner en terapiprosess med et par eller en familie, opplever jeg at veien til målet er tydelig. Paret oppgir at de misforstår hverandre og krangler for mye, og vi blir fort enige om en behandlingsplan med en retning – fra skadelige mønstre og mot ærligere samtaler og gode stunder sammen.

Andre ganger virker veien full av kampesteiner og vaklevorne hengebroer. Eventuelt med flere uskiltede veikryss i sikte. Særlig hos familier som strever med økonomien er det så mange stressmomenter både innenfor og utenfor par -og familiesystemet at det er lett å miste oversikten. Det kan være arbeidsledighet eller dårlige arbeidsforhold. Uforutsigbare eller for lave utbetalinger fra NAV. En rekke ulike problemer knyttet til bolig. Fysiske helseproblemer i tillegg til de psykiske og vansker hos barna med tidskrevende behov for oppfølging. I tillegg kommer manglende sosialt nettverk. I «Om opphopning av dårlige levekår. Syk, fattig og ensom?» peker forsker Anders Barstad (2017) på at jo flere utfordringer du har, jo flere kan du få også på andre livsområder, og slike opphopninger av levekårsutfordringer kan bli fattigdomsfeller som går utover hele familien.

Silje og Sturla

Silje har sterke, depressive plager. I tillegg kommer kranglene med mannen Sturla, der begge tolker hverandre i verste mening, og der de iblant kan miste kontrollen over volum, ordbruk og uttrykk:

«Om du tok tak i ryggproblemene dine tidligere, hadde vi ikke vært i denne situasjonen,» roper Silje over middagsbordet. «Hadde du gått til legen, hadde du sluppet å være på AAP nå. Da hadde barna dine hatt råd til ski!»

«Ja, hva med deg, da!?» svarer Sturla opprørt. «Enten så er du borte eller så gjør du ingenting. Du må ikke si ja til absolutt alle nattevakter! Og du bruker penger på idiotiske ting. Vi må betale kredittkortgjelden, skjønner du ikke det?»

Kanskje er det ikke så viktig for barna om de får nye, brukte eller arvede ski. Ofte kan prioritet nummer én være at mamma og pappa skal slutte å krangle.

Både personlig sårbarhet, stress, sosioøkonomisk utsatthet og tilgangen på gode mestringsstrategier påvirker partilfredsheten (Ross et al., 2022). Sammenhengen mellom disse faktorene er kompleks, og svake kommunikasjonsferdigheter og evner til problemløsning virker å ramme sosioøkonomisk utsatte par hardere (Masarik et al., 2016; Nguyen et al., 2020; Ross et al., 2022).

«... vi kan ikke utelukkende se på individuelle egenskaper og kommunikasjonsferdigheter som årsaker til folks problemer»

Forskning på familiestressmodellen (Conger et al., 2010) viser at ytre stress fører til økt konfliktnivå i parforholdet og en forverring av de psykiske lidelsene hos de voksne. I

andre rekke påvirker dette barnas sosioemosjonelle utvikling og skoleferdigheter (Bø et al., 2014).

To kampesteiner og en hengebro

I den andre partimen snakker Silje om sjefen sin og jobben som sykepleier på et pleiehjem. Hun føler seg presset til å ta vakter på usosiale tidspunkter. I tillegg kommer den ene hendelsen der en slagpasient falt ut av sengen, og Silje tok imot med det hun kunne. Skulderen hennes gjør fortsatt vondt, ofte på natta, noe som bekymrer henne.

Burde vi kartlegge parmønster og sekundære følelser nå? tenker jeg. Er dette en avsporing eller er vi på riktig spor?

Så forteller Sturla at han ikke har fått den siste utbetalingen fra NAV, noe som gjør ham veldig stresset, fordi de snart må betale avdrag på kredittkortet. Silje blir sint på Sturla, fordi han ikke har kontaktet NAV for å spørre om hva som har skjedd. Da blir Sturla helt stille, og jeg vet fra den første partimen at han har mange dårlige minner fra barndommen, da foreldrene hans stadig måtte ta sånne telefoner, og den økonomiske situasjonen deres tilsynelatende bare ble verre og verre.

Hva skal jeg gjøre?

Eksemplet mitt er helt fiktivt. Samtidig inneholder det summen av mine erfaringer som kliniker.

«Ærlig talt har jeg vært usikker på min egen tilnærming»

Hva er best behandling?

En strategi jeg har brukt de siste årene, er å ikke insistere på å begynne med samtaler om angst og depresjon eller bruke all tiden på å kartlegge parmønstre. I stedet prøver jeg å arbeide parallelt – både med parforholdet og med de mest alvorlige praktiske problemene.

For Silje vil det bety at jeg oppfordrer henne til å ringe en tillitsvalgt. Vi oppretter et samarbeid med sosionomen på sykehuset. Kanskje arbeidet vårt handler mest om å støtte henne i at hun er en verdifull arbeidstaker som kan få en annen jobb.

For Sturlas del kan det hende vi ringer NAV sammen. Noen ganger mangler det bare noen få opplysninger før pengene blir utbetalt. Kanskje har Sturla krav på flere ytelser enn han visste om. Kanskje snakker vi om barndommen hans i en partime med Silje, og hvordan å vokse opp i fattigdom fortsatt preger ham. At han er redd for å gi denne familiearven videre til sine barn. Kanskje oppretter vi kontakt med en gjeldsrådgiver i NAV og lager en betalingsplan.

Samtidig jobber vi for at de skal stå sammen som par og ikke legge skylden på hverandre for ting som er utenfor deres kontroll. Å få en tryggere tilknytning til partner, kan øke motstandskraften i møte med livets vanskeligheter (Johnson et al., 2013) og

noen studier tyder på at å lære seg problemløsning og kommunikasjonsferdigheter kan fungere som en buffer mot økonomisk stress (Masarik et al., 2016).

Psykologen i samfunnet

Ærlig talt har jeg vært usikker på min egen tilnærming. Jeg har lyst til å forankre den bedre i forskning og en tydelig, evidensbasert metode. Noen ganger oppgir parene at de har fått en mer stabil familiesituasjon og bedring fra psykiske symptomer, andre ganger ikke.

Ofte tenker jeg at vi burde forske mer på dette. Blant andre etterlyser Benjamin Karney (2021) mer forskning på par med lav sosioøkonomisk status. Eventuelt at vi bare gir disse familiene penger og ikke setter psykologer til å løse alle verdens vanskeligheter. En ekspertgruppe nedsatt av regjeringen har beregnet at det hadde kostet 2,4 milliarder i året å halvere barnefattigdommen i Norge (Ekspertgruppen om barn i fattige familier, 2023). Uten de samme økonomiske belastningene, hadde disse familiene ifølge familiestressmodellen kranglet mindre og hatt mindre grad av psykiske lidelser. Kanskje hadde de sluppet å havne på terapirommet mitt. Kanskje helsevesenet hadde sluppet å ha sprengt kapasitet midt i dyrtiden og på grunn av dyrtiden.

For er det egentlig vår jobb å behandle fattigdom og fattigdommens konsekvenser? Slik det er nå, mener jeg at vi ikke har noe valg. At vi må hjelpe disse familiene så godt vi kan, med en tredjedel psykolog, sosionom og medmenneske i miksen.

For vi kan ikke utelukkende se på individuelle egenskaper og kommunikasjonsferdigheter som årsaker til folks problemer. Vi må adressere det Neff og Karney kaller elefanten i rommet, konteksten rundt familien (2017). Samtidig kan vi dra nytte av kunnskapen på tilgrensende fagfelt, for eksempel økonomisk rådgivning i sosialt arbeid, beskrevet i boken *Penger til besvær* (Solstad et al., 2022).

På samme måte som enkelte av oss jobber i parallelle sosionom-psykolog-løp i disse familiene, kan vi også tenke parallelt: Gjøre jobben vår, og samtidig ønske oss bedre og mer handlekraftige politikere som ikke bare legger ansiktene i bekymrede folder, men faktisk gjør noe med den økende fattigdommen i Norge. Som gjør NAV-utbetalinger forutsigbare, gir flyktninger ytelser over fattigdomsgrensen, og at folk får muligheten til å leve verdige liv, selv om de ikke kan arbeide.

For det hadde faktisk gått bedre med par som Silje og Sturla om vi hadde en velferdsstat som fungerte og en offentlig samtale preget av forståelse, fremfor mistenkeliggjøring.

Merknad. Joanna Rzadkowska er PhD-kandidat ved Familieavdelingen, Modum Bad. I doktorgradsprosjektet «Paret som kontekst og i kontekst» utforsker hun faktorer innenfor og utenfor terapisisituasjonen som kan påvirke utfall av parterapi.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 61, nummer 1, 2024, side 44-47

TEKST**Joanna Rzadkowska**

KONTAKT: joanna.rzadkowska@gmail.com

ILLUSTRASJON**Kristian Utrimark**, illustratør **Vis referanser**

Barstad, A. (2017). Om opphopning av dårlige levekår: Syk, fattig og ensom? Samfunnsspeilet, 2.

Bøe, T., Sivertsen, B., Heiervang, E., Goodman, R., Lundervold, A. J. & Hysing, M. (2014). Socioeconomic status and child mental health: The role of parental emotional well-being and parenting practices. *Journal of abnormal child psychology*, 42(5), 705-715. <https://doi.org/10.1007/s10802-013-9818-9>

Conger, R. D., Conger, K. J. & Martin, M. J. (2010). Socioeconomic status, family processes, and individual development. *Journal of marriage and family*, 72(3), 685-704. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00725.x>

Ekspertgruppen om barn i fattige familier. (2023). En barndom for livet. Økt tilhørighet, mestring og læring for barn i fattige familier. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/en-ny-barndom-for-livet/id3000835/>

Johnson, S. M., Moser, M. B., Beckes, L., Smith, A., Dalglish, T., Halchuk, R., Hasselmo, K., Masarik, A. S., Martin, M. J., Ferrer, E., Lorenz, F. O., Conger, K. J. & Conger, R. D. (2016). Couple resilience to economic pressure over time and across generations. *Journal of Marriage and Family*, 78(2), 326-345. <https://doi.org/10.1111/jomf.12284>

Neff, L. A. & Karney, B. R. (2017). Acknowledging the elephant in the room: How stressful environmental contexts shape relationship dynamics. *Current opinion in psychology*, 13, 107-110. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.05.013>

Nguyen, T. P., Karney, B. R. & Bradbury, T. N. (2020). When poor communication does and does not matter: The moderating role of stress. *Journal of Family Psychology*, 34(6), 676. <https://doi.org/10.1037/fam0000643>

Ross, J. M., Nguyen, T. P., Karney, B. R. & Bradbury, T. N. (2022). Three tests of the Vulnerability-Stress-Adaptation Model: Independent prediction, mediation, and generalizability. *Frontiers in Psychology*, 13, 921485. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.921485>

Solstad, A., Tufte, P. A., Poppe, C. (2022). Penger til besvær. Privatøkonomiske utfordringer og økonomisk rådgivning i kredittsamfunnet. Universitetsforlaget.